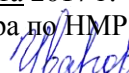


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание педагогического  
совета  
МБОУ «СОШ № 35»  
Протокол № 11  
от «31» августа 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание НМС  
МБОУ «СОШ № 35»  
Протокол № 3  
от «30» августа 2017 г.  
Зам. директора по НМР  
Т.В. Уварова 

**УТВЕРЖДАЮ**


Приказ № 192  
от «05» сентября 2017 г.

Директор  
МБОУ «СОШ № 35»

 М. В. Лебедева



**РЕКОМЕНДОВАНО**

Заседание ШМО учителей  
начальных классов  
МБОУ «СОШ № 35»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2017 г.  
Руководитель ШМО  
Полковникова Т.Ю. 

Рабочая программа  
учебного курса  
**«Физическая культура»**  
**(базовый уровень)**  
для учащихся 1-4 классов,  
*отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе*

**Предметная область:** «Физическая культура»

**Разработал:**

Кадычков В.П.  
учитель физкультуры  
первойквалификационной категории

Братск

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, разработана на основе требований к результатам ООП НОО МБОУ «СОШ № 35» в соответствии с ФГОС НОО.

**Цели программы:**

Содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Учебный предмет «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, реализуется через план внеурочной деятельности. Программа разработана в соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 35». Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рассчитана на 405 часов (по 3 часа в неделю, 99 часов в первом классе и 102 часа в год в 2-4 классах).

Срок реализации программы – 4 года.

Используемый УМК:

<b>Автор/авторский коллектив</b>	<b>Наименование учебника</b>	<b>Класс</b>	<b>Наименование издателя учебника</b>
А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов	Физическая культура (1-2)	1	Издательство «АКАДЕМКНИГА/УЧЕБНИК»
А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов	Физическая культура (1-2)	2	Издательство «АКАДЕМКНИГА/УЧЕБНИК»
А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов	Физическая культура (3-4)	3	Издательство «АКАДЕМКНИГА/УЧЕБНИК»
А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов	Физическая культура (3-4)	4	Издательство «АКАДЕМКНИГА/УЧЕБНИК»

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;

### Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-4 КЛАССЫ

1	2	3	4
<b>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</b>			
<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать учебную задачу;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</i></li> <li>– <i>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</i></li> <li>– <i>осуществлять пошаговый контроль по результату;</i></li> <li>– <i>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</i></li> </ul>	<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– осуществлять пошаговый контроль по результату;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– различать способ и результат действия.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</i></li> <li>– <i>оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям</i></li> </ul>	<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– различать способ и результат действия.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</i></li> </ul>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– различать способ и результат действия;</li> <li>– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i></li> <li>– <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></li> <li>– <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></li> <li>– <i>самостоятельно учитывать выделенные</i></li> </ul>

	<p>данной задачи; – осуществлять итоговый контроль по результату.</p>	<p>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>	<p>учителем ориентиры действия в новом учебном материале; – осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; – самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>
--	---	---	--

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

<p><b>Учащийся научится:</b> – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.</p> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b> – использовать знаково- символические</p>	<p><b>Учащийся научится:</b> – использовать знаково-символические средства, – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.</p> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b> – строить сообщения в</p>	<p><b>Учащийся научится:</b> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений.</p> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b> – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной</p>	<p><b>Выпускник научится:</b> – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; – использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении,</p>
--	---	---	---

<p>средства</p>	<p>устной и письменной форме; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.</p>	<p>литературы, справочников, электронных, открытых пространств, контролируемом пространстве сети Интернет, энциклопедий, (включая цифровые), в информационном пространстве, в том числе</p>	<p>свойствах и связях; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <p>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; – осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; – осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; – осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p>
<p><b>КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</b></p>			

<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</li> <li>– задавать вопросы.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</i></li> <li>– <i>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</i></li> </ul>	<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– задавать вопросы.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</i></li> <li>– <i>контролировать действия партнёра;</i></li> <li>– <i>использовать речь для регуляции своего действия.</i></li> </ul>	<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнёра;</li> <li>– использовать речь для регуляции своего действия.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной</i></li> </ul>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнёра;</li> <li>– использовать речь для регуляции своего действия;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul>
---	---	---	---

		<p>поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul>	<p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</li> <li>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> <li>– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
--	--	--	---



## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

##### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### *Способы физкультурной деятельности*

##### **Выпускник научится:**

– выполнять комплексы ЛФК и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня (символы)

#### *Физическое совершенствование*

##### **Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (упоры присев, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина низкая, гимнастическая скамейка);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча массой 1 кг);

– выполнять передвижения на лыжах;

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

##### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений ЛФК и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

– соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

### ***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);

– выполнять передвижения на лыжах;

– сохранять правильную осанку;

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски малого мяча).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– выполнять комплексы упражнений, направленные на профилактику заболеваний.

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать и выполнять комплексы упражнений ЛФК и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств и направленных на коррекцию заболеваний.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

– выполнять передвижения на лыжах;

– сохранять правильную осанку;

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– выполнять комплексы упражнений, направленные на профилактику заболеваний.

**4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений ЛФК и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

– выполнять передвижения на лыжах;

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять комплексы упражнений, направленные на профилактику заболеваний.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### Знания о физической культуре (3 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### *Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### *Физическое совершенствование*

### Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### Легкая атлетика (20ч)

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### Лыжная подготовка (19 ч)

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### Подвижные игры (19 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры».

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Подвижные игры с элементами баскетбола (20 ч):** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## 2 КЛАСС

### **Знания о физической культуре (3 ч)**

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

### **Лёгкая атлетика(34 ч)**

**Ходьба:** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

**Бег:** чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

**Метание:** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

**Броски:** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18)**

**Акробатические упражнения:** перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка (24 ч)**

**Организуемые команды и приёмы:** построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. **Спуск** в основной, низкой стойке. **Подъём:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». **Торможение** падением.

### **Подвижные и спортивные игры (23 ч)**

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

**Национальные игры:** русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

## **3 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре (3 ч)**

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

### **Лёгкая атлетика (33 ч)**

**Ходьба:** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

**Бег:** чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

**Метание:** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

**Броски:** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)**

**Акробатические упражнения:** перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка (22 ч)**

**Организуемые команды и приёмы:** построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. **Спуск** в основной, низкой стойке. **Подъём:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». **Торможение** падением.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (26 ч)**

### ***Выполнение заданий с элементами спортивных игр.***

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами», «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

**Национальные игры:** русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

## **4 КЛАСС**

### **Основы знаний о физической культуре(3ч)**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Лёгкая атлетика (21 ч)**

**Ходьба:** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

**Бег:** чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

**Метание:** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

**Броски:** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Подвижные игры (18ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

### **Гимнастика с элементами акробатики (18ч)**



Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола (21ч)**

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Лыжная подготовка (21 час)**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции; спуск со склона, торможение, подъем на склон способом «лесенка», «полуелочка», «елочка».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1
5	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
6	Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	1
7	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека	1
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
12	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
13	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
14	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1
15	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1
16	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1
17	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1
18	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1
19	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1
20	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
21	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
22	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
23	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой	1

	рукой. Игра «У кого меньше мячей»	
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1
26	Возникновение физической культуры у древних людей. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.	1
27	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1
28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
30	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1
31	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1
32	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
34	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
37	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
38	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
39	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
40	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
41	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
43	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1

44	Игра «Ниточка и иголочка».	1
45	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
46	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
47	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
48	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1
49	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1
50	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1
51	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
52	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
53	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
54	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
55	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
56	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
57	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
58	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж.	1
59	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	1
60	Ступающий и скользящий шаг. «Играй, играй -мяч не теряй».	1
61	Ступающий и скользящий шаг. «Играй, играй -мяч не теряй».	1
62	Ступающий и скользящий шаг. «Играй, играй -мяч не теряй».	1
63	Ступающий шаг без палок. «Играй, играй -мяч не теряй».	1
64	Ступающий шаг без палок. «Играй, играй -мяч не теряй».	1
65	Ступающий шаг с палками. «Играй, играй-мяч не теряй».	1
66	Ступающий шаг с палками. «Играй, играй-мяч не теряй».	1
67	Скользящий шаг без палок. «Играй, играй - мяч не теряй».	1
68	Скользящий шаг без палок. «Играй, играй - мяч не теряй».	1
69	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1
70	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1
71	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1
72	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1
73	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1
74	Подъемы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1
75	Подъемы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1
76	Подъем лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1
77	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1
78	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
79	Подвижная игра «Лисы и куры»	1
80	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1
81	Подвижная игра «К своим флажкам»	1
82	Подвижная игра «К своим флажкам»	1
83	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
84	Правила по ТБ. Подвижная игра «Передай садись»	1
85	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
86	Ведение мяча. Эстафеты.	1
87	Ведение мяча в шаге.	1
88	Эстафеты с бросками в кольцо	1

89	Подвижная игра «Перестрелка»	1
90	Подвижная игра «Передай садись»	1
91	Эстафетные игры	1
92	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1
94	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	1
95	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	1
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1
98	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1
99	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>99 часов</b>

## 2 КЛАСС

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет.	1
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1
3	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1
4	Бег 30 метров. ТБ на уроках по лёгкой атлетике.	1
5	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 - 7 шагов разбега.	1
7	Прыжковые упражнения.	1
8	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9	Стартовые ускорения из различных исходных положений.	1
10	Метание теннисного мяча на дальность.	1
11	Бег на 1000 метров без учета времени.	1
12	ОФП. Легкая атлетика. Бег на 1000 метров.	1
13	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	1
14	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «К своим флажкам». Эстафеты.	1
15	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. «Два мороза». Эстафеты.	1
16	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
17	Подвижные игры. «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
18	Подвижные игры. «Лисы и куры». Эстафеты.	1
19	Подвижные игры. «Точный расчет». Эстафеты.	1

20	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», Эстафеты.	1
21	Подвижные игры. «Перестрелка», Эстафеты.	1
22	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя руками от груди и из-за головы.	1
23	Передачи мяча на месте двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Перестрелка».	1
24	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
25	История возникновения спортивных соревнований. Гимнастика. Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1
26	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1
27	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
28	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
29	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
30	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
31	Прыжки через скакалку.	1
32	Кувырок вперед	1
33	Кувырок назад.	1
34	Кувырок вперед, кувырок назад. Мост.	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
36	Гимнастика. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1
37	Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
38	Лазание по канату с техникой в три приема (2-3 м)	1
39	Лазание по канату с техникой в три приема (2-3 м). Эстафеты.	1
40	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь.	1
42	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение.	1
43	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гимнастической стенки.	1
44	Подведение итогов четверти. История возникновения Олимпийских игр.	1
45	«Возможности организма и физическая нагрузка».	1
46	Правила игры «Баскетбол».	1
47	Ведение мяча на месте и в движении.	1
48	Игры - эстафеты с ведением мяча.	1
49	Учёт Техника передачи и ведения мяча.	1
50	Броски баскетбольного мяча по кольцу.	1
51	Броски баскетбольного мяча по кольцу.	1
52	Игра "Мини-баскетбол".	1
53	Игра "Мини-баскетбол".	1

54	«Основные требования к одежде и обуви во время занятий».	1
55	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1
56	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1
57	Отработка техники скользящего шага.	1
58	«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	1
59	Техника скользящего шага.	1
60	Повороты на месте переступанием.	1
61	Подъем и спуск со склона.	1
62	Повороты на месте переступанием.	1
63	«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья».	1
64	«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	1
65	Подвижные игры на вохдухе.	1
66	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.	1
67	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	1
68	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	1
69	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	1
70	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	1
71	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу».	1
72	«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500 м.	1
73	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне.	1
74	Урок-соревнование на дистанцию 1км	1
75	Урок-игра "Снежный биатлон".	1
76	Передвижение 800 м.	1
77	Подведение итогов занятий на лыжах.	1
78	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	1
79	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
80	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Мяч ловцу!»	1
81	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
82	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Доставка высоко подвешенных предметов.	1
83	Прыжки в длину с места.	1
84	Развитие координации в беге. Челночный бег.	1
85	Бег из различных стартовых положений.	1
86	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
87	Метание мяча в цель.	1
88	Легкая атлетика - королева спорта. Высокий старт.	1
89	Беговые упражнения.	1
90	Техника метания мяча на дальность.	1
91	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	1
92	Беговые упражнения.	1

93	Урок-беседа. Правила игры в футбол.	1
94	«Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». «Закаливание».	1
95	Игры с мячом.	1
96	Игра в мини-футбол.	1
97	Игра в мини-футбол.	1
98	Подвижные игры и эстафеты.	1
99	Подвижные игры и эстафеты.	1
100	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
101	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята».	1
102	Урок-праздник «Спортивные забавы».	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>102 часа</b>

### 3 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
3	Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Прыжки.	1
4	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений.	1
5	Обучение технике ходьбы через несколько препятствий.	1
6	Совершенствование стартовых положений.	1
7	Бег на короткие дистанции с высокого старта.	1
8	Бег 30, 60 метров	1
9	Челночный бег 4x10 метров	1
10	Правила соревнований в беге, прыжках.	1
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
12	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
13	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
14	Техника безопасности во время занятий играми. Правила подвижных игр.	1
15	Правила подвижных игр. Техника безопасности во время игры.	1
16	Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. ТБ	1
17	Правила подвижных игр.	1
18	Обучение технике ведения мяча с изменением направления.	1
19	Обучение технике верхней передачи мяча над собой. ТБ во время занятий физкультурой.	1
20	Обучение технике нижней передачи мяча над собой. Совершенствование техники ловли и передачи.	1
21	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча над собой.	1
22	Совершенствование техники передачи (верхн. и нижн.) мяча над собой. ТБ во время игры.	1
23	Обучение технике нижней прямой подачи. Верхняя и нижняя передача в кругу.	1
24	Обучение технике нижней прямой подачи. Верхняя и нижняя	1



	передача в кругу.	
25	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1
26	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнение акробатических комбинаций.	1
27	Обучение технике перекатов группировке с последующей опорой руками за головой.	1
28	Обучение технике лазанья по канату. ТБ во время занятий гимнастикой.	1
29	Совершенствование техники лазанья по канату.	1
30	Совершенствование техники кувырков.	1
31	Обучение технике выполнения стойки на лопатках. ТБ во время занятий гимнастикой	1
32	Обучение технике выполнения стойки на лопатках. ТБ во время занятий гимнастикой.	1
33	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Строевые упражнения.	1
34	Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
35	Совершенствование техники выполнения упражнения «Мост» из положения лежа на спине.	1
36	Выполнение акробатических упражнений.	1
37	Обучение технике выполнения упражнения в висе стоя и лежа.	1
38	Совершенствование техники выполнения упражнений в висе стоя и лежа. ТБ при выполнении упражнений.	1
39	Обучение технике выполнения акробатической комбинации.	1
40	Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла.	1
41	Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла.	1
42	Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий. ТБ на уроках физкультуры.	1
43	Обучение технике выполнения упражнений в висе на разновысоких брусьях. ТБ при выполнении упражнений.	1
44	Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий играми.	1
45	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении в тройках.	1
46	Правила проведения подвижных игр и эстафет. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
47	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и движении по кругу.	1
48	Обучение технике броска в кольцо одной рукой от плеча.	1
49	Правила проведения подвижных игр и эстафет.	1
50	Правила проведения подвижных игр и эстафет.	1
51	Совершенствование техники броска в кольцо одной рукой от плеча. ТБ во время игры.	1
52	Совершенствование техники броска в кольцо одной рукой от плеча. ТБ во время игры.	1
53	Совершенствование техники броска в кольцо одной рукой от плеча.	1
54	Совершенствование техники передачи мяча над собой. Совершенствование техники ловли и передачи.	1
55	Техника безопасности во время игры.	1

56	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	1
57	Правила подвижных игр. Обучение технике ведения мяча с изменением направления.	1
58	ТБ. Лыжная подготовка. Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков.	1
59	Обучение технике подъема ступающим шагом. ТБ во время лыжной подготовки.	1
60	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на горке. ТБ во время лыжной подготовки.	1
61	Обучение технике спуска в высокой стойке. ТБ во время лыжной подготовки.	1
62	Совершенствование техники поворотов переступанием. ТБ во время лыжной подготовки.	1
63	Правила подвижных игр и эстафет. Дружные пары.	1
64	Обучение технике подъема «лесенкой». ТБ во время лыжной подготовки.	1
65	Подъём «лесенкой». ТБ во время лыжной подготовки.	1
66	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на лыжах.	1
67	Спуск в основной стойке.	1
68	Спуск в основной стойке.	1
69	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета с передачей палок.	1
70	Совершенствование техники подъёма и спуска с небольших склонов.	1
71	Совершенствование техники поворотов переступанием. ТБ во время лыжной подготовки.	1
72	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета без лыжных палок.	1
73	Основные способы передвижения. Ступающий шаг, передвижение «елочкой»	1
74	Передвижение на лыжах 800м, 1000м.	1
75	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками.	1
76	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками.	1
77	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1
78	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками под уклон.	1
79	Спуск с прохождением ворот лыжных палок. Подведение итогов занятий на лыжах.	1
80	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила по ТБ. Первая медицинская помощь.	1
81	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
82	Правила по ТБ. Первая медицинская помощь. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
83	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
84	Прыжковые упражнения.	1
85	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
86	Совершенствование техники прыжков на скакалке.	1
87	Упражнения со скакалкой.	1
88	Совершенствование техники прыжка в три шага.	1

89	Совершенствование техники поднимания туловища за 30 секунд.	1
90	Упражнение на формирование мышц брюшного пресса.	1
91	Совершенствование техники подтягивания (м), вис (д).	1
92	Круговая тренировка.	1
93	Совершенствование техники стартовых положений. Совершенствование техники челночного бега 3x10 метров.	1
94	Совершенствование техники эстафетного бега.	1
95	Совершенствование техники длительного бега до 5 минут.	1
96	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30, 60 метров.	1
97	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30, 60 метров.	1
98	Учёт бега на 30 метров.	1
99	Учёт бега на 60 метров.	1
100	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
101	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
102	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1
	ИТОГО	102 часа

#### 4 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры по лёгкой атлетике. Беговые упражнения.	1
2	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. Беговые упражнения.	1
3	Совершенствование навыков бега с заданным темпом и скоростью.	1
4	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1
5	Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1
6	Бег на короткие дистанции: 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	1
7	Бег в медленном темпе до 6-10 минут.	1
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
9	Совершенствование техники прыжков в длину по заданным ориентирам.	1
10	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1
11	Совершенствование метания малого мяча на дальность и на точность.	1
12	Упражнения с малыми мячами.	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
14	ТБ при работе с баскетбольными мячами. Передачи мяча в парах на месте.	1
15	Передачи баскетбольного мяча в парах на месте и в движении.	1
16	Совершенствование техники выполнения передачи мяча в парах.	1
17	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении шагом.	1
18	Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении.	1
19	Совершенствование техники выполнения ведения мяча в движении	1

	разными способами.	
20	Бросок мяча в кольцо с места.	1
21	Бросок мяча в кольцо после ведения мяча в движении.	1
22	Бросок мяча в кольцо после ведения мяча в движении.	1
23	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
24	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
25	Спортивные эстафеты с баскетбольными мячами.	1
26	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Обучение технике выполнения кувырок вперед- назад.	1
27	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед- назад.	1
28	Обучение технике выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	1
29	Техника выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	1
30	Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной пресс.	1
31	Обучение технике выполнения лазанию по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	1
32	Обучение технике выполнения упражнения «Мост» из положения лежа на спине.	1
33	Выполнение упражнения «Мост» из положения лежа на спине.	1
34	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	1
35	Обучение технике выполнения подтягиваний в висе стоя и лежа.	1
36	Совершенствование техники выполнения подтягивания из вися стоя и лежа.	1
37	Выполнение акробатических упражнений в соединении.	1
38	Лазание по канату в три приема.	1
39	Лазание по канату в три приема.	1
40	Техника выполнения опорного прыжка вскок на колени.	1
41	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	1
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
43	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
44	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. ТБ при подвижных играх. ПИ с элементами бега и метания.	1
45	ТБ при подвижных играх. ПИ с элементами бега и метания.	1
46	ПИ «Перестрелка». Игра по измененным правилам.	1
47	ПИ «Перестрелка» двумя мячами.	1
48	Спортивные эстафеты с предметами.	1
49	Правила подвижных игр и эстафет. Игры: «Маскировка в колоннах».	1
50	ТБ при проведении подвижных игр с волейбольными мячами. «Охотники и утки».	1
51	Передачи мяча в парах на месте двумя руками. ПИ «Горячая картошка».	1
52	Правила подвижных игр и эстафет. «Дружные пары». Игра «У кого красивее снежинка».	1
53	Правила подвижных игр и эстафет. ПИ «Дружные пары».	1
54	Правила подвижных игр и эстафет. Игра «Гонка мячей по кругу».	1

55	Правила подвижных игр и эстафет. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
56	Правила подвижных игр и эстафет. Спортивные эстафеты с предметами.	1
57	Спортивные эстафеты с предметами.	1
58	Спортивные эстафеты с предметами.	1
59	Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
60	Обучение технике выполнения скользящего шага без палок.	1
61	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок.	1
62	Обучение технике поворотов на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1
63	Совершенствование техники выполнения ходьбы по пересеченной местности.	1
64	Совершенствование выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника».	1
65	Совершенствование выполнения техники основной стойки.	1
66	Обучение технике выполнения передвижений скользящим шагом с палками по кругу.	1
67	Обучение технике подъема и спуска с небольших склонов.	1
68	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов.	1
69	Обучение технике спуска в основной стойке.	1
70	Совершенствование техники бега на выносливость.	1
71	Обучение технике передвижения скользящим шагом с палками.	1
72	Обучение технике подъема ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой».	1
73	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода без палок.	1
74	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода без палок.	1
75	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов.	1
76	Обучение технике передвижений по учебной лыжне попеременным 2-ух шажным ходом.	1
77	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками под уклоном.	1
78	Обучение технике спуска в основной стойке и торможение «плугом».	1
79	Подвижные игры на воздухе.	1
80	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). ТБ при проведении подвижных игр. ПИ с элементами бега и метания.	1
81	ТБ при проведении подвижных игр. ПИ с элементами бега и метания.	1
82	Подвижные игры с элементами прыжков, бега и метания.	1
83	Подвижные игры с элементами прыжков, бега и метания.	1
84	Спортивные эстафеты с предметами.	1
85	ТБ на уроках баскетбола. Передачи мяча в парах на месте.	1
86	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте.	1
87	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на	1

	месте.	
88	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах на месте.	1
89	Совершенствование техники ведения мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой.	1
90	Совершенствование техники ведения мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой.	1
91	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1
92	Совершенствования ловли, передачи и ведения мяча.	1
93	Совершенствование ловли и передачи в квадрате.	1
94	ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование упражнений на развитие координационных способностей.	1
95	Развитие координации в беге. Челночный бег.	1
96	Совершенствование техники бега с изменением направления.	1
97	Совершенствование техники бега на скорость (30, 60 м).	1
98	Совершенствование техники бега на выносливость. Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание»	1
99	Обучение технике прыжка в высоту способом «Ножницы».	1
100	Обучение техники броска в цель с расстояния 4-5 метров.	1
101	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
102	Подвижные игры.	1
	ИТОГО	102 часа